

河北省体育彩票中心沧州中心 1309021250101, 代销者姓名: 贾清栋, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309021250, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309013171101, 代销者姓名: 毛龙, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309013171, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022656101, 代销者姓名: 杨国庆, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 130902265, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022645101, 代销者姓名: 赵泳, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022645, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309045081101, 代销者姓名: 李丽静, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309045081, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022900101, 代销者姓名: 王光明, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022900, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022929101, 代销者姓名: 段渤, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022929, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309045071101, 代销者姓名: 白建东, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309045071, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022939101, 代销者姓名: 张钰, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022939, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022912101, 代销者姓名: 孔庆海, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022912, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022926101, 代销者姓名: 孔冬梅, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022926, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 130922914101, 代销者姓名: 陈菊红, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022914, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022959101, 代销者姓名: 李宝霞, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022959, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309045062101, 代销者姓名: 李文浩, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309045062, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022996101, 代销者姓名: 张艳青, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309022996, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309014000101, 代销者姓名: 陈林林, 因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失, 编号 1309014000, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309039115101 号代销网点, 代销者姓名: 王晨静, 代销证编号: 1309039115, 不慎丢失, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309039113101 号代销网点, 代销者姓名: 周汉卿, 代销证编号: 1309039113, 不慎丢失, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309039034101 号代销网点, 代销者姓名: 周海潮, 代销证编号: 1309039034, 押金条编号: 09-038462, 不慎丢失, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309022715101 号代销网点, 代销者姓名: 王海杰, 代销证编号: 1309022715, 不慎丢失, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309039066101 号代销网点, 代销者姓名: 王淑改, 因保管不慎将该代销网点的设备押金专用收据丢失, 编号 09-042970, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 1309024176101 号代销网点, 代销者姓名: 李志福, 因保管不慎将该代销网点的设备押金专用收据丢失, 编号 09-038029, 声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心 2024年2月21日

# “绝活”绽放异彩 “年味”浓烈如酒

## 龙年春节,我省各地体育传统“绝活”纷纷亮相演绎精彩

□本报记者 冯晶

农历新年期间,各地举办丰富多彩的体育文化活动庆贺新春,其中不少传统体育“绝活”亮相,不仅让游客和市民感受到浓浓的节日气氛,还传播了体育文化,营造了欢乐祥和的节日气氛。

2月12日,首届“京津冀协同发展杯”中国式摔跤赛在河北省大厂回族自治县民族宫拉开帷幕,来自北京、天津、河北、内蒙古等地的200余名参赛选手齐聚大厂,切磋技艺、较劲争霸。比赛现场,参赛选手“贴身肉搏”,两两对垒,使出浑身解数与对手“较”高下,角力、勾腿、背摔……凭借一系列高难度技巧性动作,展现出中国式摔跤运动独特的力量与美感。中国式摔

跤全国锦标赛季军王广源表示,在大厂这么美的地方比赛,一定能成为自己征程中难忘又重要的一战。季军何俊伊表示,中国式摔跤是大厂传统优势项目,作为土生土长的大厂选手,一定要发挥出水平,为家乡助力。

据了解,赛事为期十三天,设青少年组、成年组、域内交流组等,再根据性别、公斤级进一步划分竞赛组别,采用单败淘汰赛制、循环制。

2月17日,高阳、肃宁、河间三县市五个村的350余名武术爱好者,齐聚河间市兴村镇侯庄村,呈现了一场别具特色的武术汇演,吸引了来自四面八方的乡亲们。活动现场,武术爱好者们灵活运用拳、刀、剑、枪等一系列技法,或攻势凶猛,或防守稳健,不仅“打”出了

技术和风采,也充分展现了中华武术的魅力,赢得了热烈的掌声和欢呼声。

河间市武术爱好者侯铁海说:“我习武50年了,教授孩子们武术20年了,希望通过我的努力,让更多人了解中华武术在健体强身、修身养性等方面的巨大作用,从而去学习、宣传中华武术文化,推动中华武术的传承与创新。”

在邢台七里河畔东由留码头的春节庙会上,“高杆不倒翁”奇妙互动、非遗“打铁花”绽放夜空,邢台今年首次举办的春节庙会主打一个好玩好看、热闹新鲜。前来参加庙会的李先生表示:我感觉非常好。我第一次看到铁花,确实很震撼。今年过得很好,今年看起来特别喜庆。”

### 无忧养生堂

## 抓住春天的生机——饮食篇

经过漫长的秋收,冬藏,终于盼到春来,冰雪融化,枯草发芽,万物复苏,随处可见的蓬勃生机。这种生长之力势不可挡源源不绝,为我们身体注入强大的能量,这种能量是药物所不能的。天人合一,人是大自然的一部分,此刻,我们如果能把握好这升发的天机,顺应天时,定能让身体与大自然一起生机勃勃。然而,春天饮食上如何养生才能顺应天时呢?

第一,多吃五谷。五谷都是种子,有胚芽,那是生命,蕴藏着无限生机,生发之力非常旺盛,用五谷的生发之力补养我们的身体一定会生机勃勃。在五谷之中,小麦对应肝胆,所以春天应该多吃面食,吃面条的时候要少放醋,多吃葱蒜。好处是:(1)养胃,面食性温,发酵后制作,且不会产生太多的胃酸,也容易消化。(2)小麦在秋天播种经过冬藏,春发,再到夏熟,受四时气足,所以有寒热温凉四性,麦凉、曲温、麸冷、面热。(3)张仲景著名经方甘麦大枣汤,对调治女子心烦、爱哭、小心眼儿很有效,这个方剂一共有三味药,小麦是主药,配以大枣、甘草,具有养心安神,和中缓急之功效,无忧这么多年吃下来,心宽体胖睡的香。

第二,避免酸寒食物,多放辛辣、芳香、发散调料。春季阳气初生,应多吃些辛甘发散的食物,少吃酸味的食物,在培育自身阳气的同时,疏养肝气。古代没有大棚蔬菜,春天还会吃到香椿芽、蒜苗、豆苗、榆钱、柳叶等等都是古人春季美食。

豆芽、韭菜、葱、香菜等辛温的食物,生长在春季,有发散的效果,有助于养阳护肝,还适宜多吃葱,葱是春季生发阳气的上佳食物。

大葱,立春以后,天地间的阳气开始升发,人体到了除陈布新的时候。此时的大葱正好适应了天地阳气上升之性,其温通作用更强。所以在这个春节后吃葱可以宣通阳气,开表散邪,促进深藏的阳气向上向外升发。经过一个漫长的冬天后,往往容易出现贫血、低血压、四肢寒冷、抑郁、神经衰弱等症状,这时要多多地吃葱,可以把

阳气通行到四肢百骸,祛退阴邪,恢复生机。

韭菜,俗话说:“正月葱,二月韭”。在万物复苏,春意盎然的二月,正是吃韭菜最好的时节,民间常把韭菜誉为春菜第一美食。韭菜不仅味美,更是一味药用价值很高的中药。因为它能加速把人的血管、心脏从冬藏的状态下唤醒,吃了一身暖暖的!韭菜味辛,性温,能行气活血止血,温肾补阳,含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C,以及脂肪、蛋白质和辛香挥发物硫化丙烯等,多吃韭菜可以养肝,增强脾胃之气。春季肝木当令,肝旺于春,养肝、护肝尤为重要,气味辛香的韭菜不仅能增进食欲,帮助消化,还能疏肝调气,有助于肝气疏泄与升发,故明代药王李时珍又将韭菜誉为“肝之菜”。

第三,春天少吃肉,古人春天不吃肉,是因为春天不是杀戮的季节。动物都是在春天产仔、哺育,为了顺应天地的生生之气,从古至今中国人的传统,就是在春天生而勿杀、与而勿夺、赏而勿罚,即便是处决罪大恶极的罪犯,也不在春天执行死刑,而要等到秋后问斩。杀人三千,自损八百,杀戮动物的同时,也在扼杀自身的生机。所以春天的食谱,应该是多吃素少吃肉。

第四,饮食忌讳。春天不应该吃什么?春天最忌讳吃酸的。为什么?酸是收敛的感觉,所以这跟“赏而勿罚,予而勿夺,生而勿杀”是相违背的。春天吃酸,有伤肝气。例如,西红柿、枇杷、山楂等酸味食物,生长在秋季,有收敛的特性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,春季不宜多吃。(吴俊巧)

作者简介:吴俊巧(网名无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾荣获河北省文明办与燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,并入选中央文明办发布的“中国好人榜”,曾在燕赵都市报、河北青年报、河北广电报开设中医养生专栏。

### 信息资讯

## 河北体育摄影微视频大赛公示

本报讯 日前,河北省体育局举办的以“精彩体育、健康生活、光影‘冀录’、有你有我”为主题的摄影、微视频大赛评选环节完成,278个奖项名单进入公示阶段。据悉,摄影、微视频大赛经前期宣传、作品征集、作品审核、发布展示、网络投票、组委会评审小组初评、专家评审等环节,分别评选出摄影类作品一等奖3名、二等奖6名、三等奖10名、优秀奖70名;微视频类作品一等奖3名、二等奖6名、三等奖10名、优秀奖50名,并根据网络投票结果排序,取前60名为人气奖。并将结果在“燕赵体育”公众号予以公示。

本次大赛结果公示期为5个自然日,于2月23日截止。公示期间,接受社会公众监督。

## 体育文化展走进呼伦贝尔

本报讯 日前,“中华体育精神颂”项目之“体育力量 中国精神——中国体育文化展”在呼伦贝尔历史博物馆开展。本次展览由国家体育总局、中国奥委会主办,旨在颂扬新时代中华体育精神,展示中国形象。“奋斗新时代 体育谱华章”“体育之光 国家荣耀”“非凡冬奥 共享未来”……这些栏目介绍了中国体育由小到大、由弱到强的发展历程,展现了历代体育人对中华体育精神的执着与坚守、奉献与传承。自1月25日开展以来,已有近2万人前来观展,人们无不为之感动。前来参观的“十四冬”运动健儿纷纷表示,要继续发扬中华体育精神,在赛场上勇于超越,展现出良好的精神风貌。(冯晶)